AQUAFLEX ® Manual de Instrucciones

Utilice AQUAFLEX ®, para prevenir o ayudar a curar incontinencia urinaria de esfuerzo.
Si todavía no se ha visto afectada, se puede utilizar AQUAFLEX ®, como una medida preventiva, para fortalecer los músculos del piso pélvico preparación para el embarazo, o como parte de un programa de acondicionamiento físico en general.
Todo el esfuerzo que puso en el momento será recompensado más tarde, cuando se está embarazada o en la vida adulta, lo que reduce la probabilidad de sufrir incontinencia urinaria de esfuerzo.
Si ya se ha dado cuenta de que se le escapa la orina cuando se ríe, tose, estornudar, correr, bailar o hacer ejercicio, comience a usar AQUAFLEX ®, en 12 semanas este problema debe ser una cosa del pasado! El tono muscular estará restaurado y usted disfrutará de los resultados - mayor control de la vejiga y más confianza en sí misma.

• Después de lavado con agua jabonosa, enjuague y seque todos los componentes de AQUAFLEX ®, (y lavarse las manos) tomar el cono de inicio (que es el mayor de los dos), sin agregar ningún peso

•Sujete el cono donde se une con la cuerda, y empujelo suavemente en la vagina dejando sólo el cable en el exterior. Puede ser más cómodo si se inserta el cono, mientras esté de pie con una pierna levantada y apoyada en una silla o la tapa del inodoro. Cuando el cono esté completamente introducido dentro de la vagina debe ser capaz de tocar fácilmente la parte inferior del cono con el dedo.
Para obtener los mejores resultados, el cono debe colocarse más bajo de lo que se coloca normalmente un tampón.

Introducción a AQUAFLEX ®. Recuerde, la práctica hace la perfección!

•Mantenga los dedos en el punto donde el cable se une el cono, y apriete los músculos del suelo pélvico.

•Si usted está usando los músculos correctos, el cono debe alejarse del dedo, ya que se eleva en la vagina. Si el cono empuja hacia el dedo, probablemente se está utilizando los músculos del estómago en lugar de su músculos del suelo pélvico. Se necesita un poco de práctica antes de poder localizar y trabajar estos músculos de manera eficaz. Tenga cuidado de no empujar demasiado lejos del cono dentro de su vagina, ya que esto hará que su ejercicio sea menos eficaz.

•Tome todo el tiempo que necesite que repetir este proceso hasta que esté satisfecha de que usted ha localizado los músculos correctos. Es muy importante que usted haya realizado esta primera etapa correctamente, ya que hará una diferencia en los resultados que obtienes con AQUAFLEX ®.

•Si tiene dificultades para identificar los músculos correctos, la próxima vez al ir al baño a orinar, trate de detener e iniciar el flujo. Usted se sentirá los músculos del suelo pélvico contrayendose, así la próxima vez que utilice AQUAFLEX ®, estará familiarizada con la sensación correcta.

TENGA EN CUENTA QUE ESTO ES UNA PRUEBA. NO ES RECOMENDABLE RESTRINGIR LA REGULARIDAD flujo de la orina.

¿Cómo elegir el mejor peso inicial y el tamaño del cono

Añadir pesos es tan fácil como 1-2-3
Aquaflex ® Pesos

1.Desenrosque el cono en el centro.
2. Añadir el peso en el eje.
3. Enroscar el cono correctamente y ya está listo para su uso.

El AQUAFLEX ® de peso programa de entrenamiento - para la salud interna y el bienestar

•Inserte el cono inicial (el mayor de los dos conos), sin añadir ningún peso. Pongase de pie, y use los músculos del suelo pélvico para tratar de mantener el cono vacío en la vagina. Si usted puede mantener el cono sin esfuerzo, ahora puede comenzar a agregar pesos. Si usted no puede hacer esto, acuestese con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la superficie en la que está estirada. A continuación, contriga los músculos del suelo pélvico mientras tira suavemente del cordón como si tratara de sacar el cono de salida.
Apretar los músculos diez veces, y luego levantarse de nuevo y tratar de mantener el cono en su lugar. Si aún así no permanecer en el lugar, repita el ejercicio al dia siguiente. Si usted todavía no puede hacer esto, consulte a su médico, que debe ser capaz de ponerle en contacto con un especialista en reeducación del suelo pélvico o fisioterapeuta que será capaz de ayudarle.

•En caso de que requiera un cierto esfuerzo para retener el cono vacío, este es el punto de partida
para la utilización de su AQUAFLEX ® Sistema de ejercicios de suelo pélvico. Usted puede
empezar a añadir peso a medida que siente que sus músculos cada vez más fuertes.

•Si el cono vacío permanece en el lugar, mientras esté en la posición de pie, con suavidad tire el cono por el cable y empiece a añadir peso hasta que realice un esfuerzo por mantener el cono en su lugar. Entonces habrá encontrado el peso ideal que se utilizará para comenzar los ejercicios.

Ejercicio todos los días para lograr los mejores resultados

Una vez que haya establecido su peso inicial, usted debe tratar de aumentar el tiempo que es capaz de mantener el cono en su lugar. Trate hasta 20 minutos al día.
Cuando el cono esté en su lugar hará que los músculos del suelo pélvico se contraigan automáticamente alrededor del cono. Es esta acción refleja la que ejercita y fortalece los músculos del suelo pélvico. Así que cuando usted esté utilizando los conos, usted no tiene que hacer el "apretar y levantar", la acción que realizó en el ejercicio de el suelo pélvico sin el uso de conos. Cuando usted puede fácilmente mantener el cono en su lugar, empezar a aumentar el peso en el cono.
Cuando usted puede retener el cono grande con todos los pesos en el lugar, es el momento para canviar al cono más pequeño. Una vez más, comience con un cono vacío y añada gradualmente pesos cada vez más pesados.

Para lograr los mejores resultados en el menor tiempo, es una buena idea usar AQUAFLEX ® todos los días durante los primeros ocho a doce semanas. Si usted no puede realizar ejercicio a diario, es obvio que se necesitará más tiempo para que usted pueda alcanzar su meta.
Muchas mujeres encuentran que no pueden llegar a contener todos los pesos. Si esto le sucede a usted, no hay necesidad de preocupación. Al igual que con cualquier forma de ejercicio, es importante que usted haga el progreso lento y seguro dentro de los límites que son adecuados para usted personalmente.

Pasando a un ejercicio más avanzada

Una vez que usted puede mantener el cono de peso en lugar de pie, mientras que aún así, es hora de hacer su ejercicio más difícil. Trate de mantener el cono en su lugar mientras que usted camina por casa, subir las escaleras o tose. Estas actividades ponen más presión sobre el suelo de la pelvis, por lo que necesita trabajar más para sostener la vejiga. Al principio, cada uno de estos ejercicios pueden requerir el uso de pesos más ligeros.